

WAT ALS HET THUIS NIET MEER FIJN IS

De maatregelen rondom het corona virus zorgen in sommige gezinnen voor extra stress, bijvoorbeeld omdat ouders veel taken tegelijk moeten doen omdat ze thuis werken en ook voor de kinderen moeten zorgen.

Sommige mensen maken zich extra zorgen over geld of hun gezondheid en veel gezinnen zijn de hele dag samen thuis. Hierdoor kunnen spanningen oplopen en gebeuren er dingen die niet goed zijn. Elkaar slaan, aanraken op een manier die niet oké voelt of op een andere manier pijn doen mag niet! Het is niet jouw schuld als dit gebeurt en er is wel wat aan te doen.

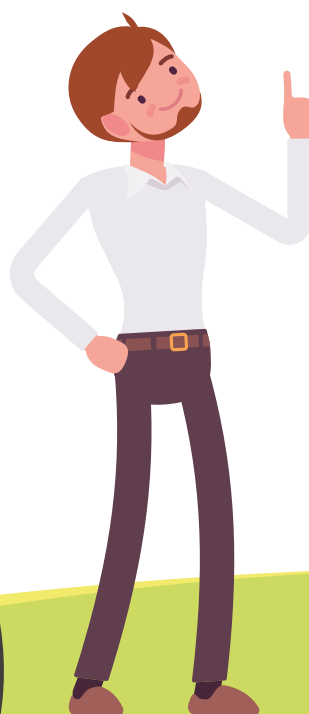
Ook zitten veel mensen meer te gamen of op social media zoals Whatsapp en Instagram. Ook hier kunnen dingen gebeuren die niet oké zijn, bijvoorbeeld pesten of mensen die misbruik van je willen maken.



welzijn e25

Welzijn E25
Kastanjedal 2
3142 AP Maassluis
info@welzijne25.nl

Coach25
085 – 1301870
info@coach25.nl



Time out!



1. NEEM EEN TIME-OUT!

Als de spanningen even oplopen, zorg dan dat je even ergens alleen kunt zijn, bijv. op je kamer, op het balkon of in de tuin. Loop even een rondje door de buurt. Spreek met elkaar af wat je tegen de ander kunt zeggen, als je even alleen wil zijn. Zo weet de ander dat hij of zij je even met rust moet laten. Kom weer terug als je je beter voelt en probeer het uit te praten.

2. JE HOEFT HET NIET ALLEEN TE DOEN.

Maak afspraken met mensen om je heen die je kunnen helpen, zoals bijvoorbeeld de kinderen even opvangen of waar je even mee kunt praten.



3. PRAAT/APP/MAIL/ FACETIME MET IEMAND DIE JE VERTROUWT

Dat kan een vriend of vriendin zijn, familie, een collega of buren. Er zijn ook professionals die je graag willen helpen. Als je ziet dat het bij anderen niet goed gaat, kun je ook een van deze organisaties anoniem bellen. Het is belangrijk dat we goed voor elkaar zorgen.

Hieronder een lijstje met de hulplijnen die er zijn:

- Professionals die je kent zoals je coach, behandelaar, huisarts of maatschappelijk werker
- De kindertelefoon, 0800-0432 (gratis!) of chatten via hun website www.kindertelefoon.nl
- Het wijkteam van de Gemeente waar je woont
- www.helpwanted.nl voor hulp bij online misbruik
- Veilig Thuis, 0800-2000 (gratis en 24/7 bereikbaar, ook anoniem als je alleen advies wil)
- 113, als je het leven niet meer ziet zitten (gratis en 24/7 bereikbaar)
- 112, als het echt niet meer veilig is.



WAT FIJN DAT U KUNT HELPEN. 😊



4. WAT ALS HET NIET MEER LUKT OM BOODSCHAPPEN TE DOEN?

Maak afspraken met mensen om je heen die je kunnen helpen. Als er niet iemand direct om je heen is, die je kan helpen, zoek dan een andere betrouwbare volwassene of neem contact op met je coach, huisarts, maatschappelijk werker of het wijkteam van de gemeente waar je woont.

